



食育だより

食育授業号



R4.5.27 富士宮市立稲子小学校

5/18(水)に栄養教諭の長谷川先生にお越しいただき、朝ごはんの役割についてお話をさせていただきました。1・2・4年生は「食事のマナーについて考えよう」、5・6年生は「宮っ子オリジナル朝食コンクールのメニューを考えよう」を課題に授業を行いました。

～1・2・4年生～

稲子小は全校で給食を食べています。現在は、感染症対策で黙食をしているため、にぎやかに…とはいきませんが、1日1回は全校が顔を合わせる機会になっています。給食以外にもこれから先、大勢で食事をするのがたくさんあります。みんなが気持ちよく食事をするためには、マナーを守ることが大切です。

今回は、お箸やお碗の持ち方や食事の時の正しい姿勢、食器の位置などについて学びました。正しい箸の持ち方や姿勢は、その場ですぐに習得するのは難しいことです。ご家庭でも食事の時のお子さんの様子を見守っていただき、ご指導をよろしくお願いいたします。

児童の振り返り

- ・はしの持ち方に気をつけたい。(多数)
- ・汁を飲むときは音を立てないで飲みたい。
- ・姿勢を良くして食べるのをがんばりたい。(多数)
- ・はしやお茶碗の持ち方について学べてよかった。
- ・まだはしを上手に持つことができていないので、家でも練習していきたい。
- ・いすに深く座って足がつくようにしたい。ご飯粒を残さず食べたい。
- ・姿勢やごはんの位置に気をつけたい。
- ・給食の配膳の時、お皿の場所を間違えないようにしたい。お碗の持ち方も気をつけて食べたい。

～5・6年生～

今年度も宮っ子オリジナル朝食コンクールが開催されます。「栄養バランスがよい」「早く」「簡単に」できる朝食づくりにチャレンジします。おうちの朝ごはんの工夫を参考に、冷蔵庫に入っている身近な食材をできるだけ使ってメニューを考えました。

児童の振り返り

- ・自分でも栄養バランスのよいお味噌汁を考えられたと思う。これからは朝ごはんを作るときは栄養に気をつけたい。
- ・おかずを決めたときに、足りない色の食材を考えて追加できたのでよかった。たまに自分でも食材や彩りを考えて料理をしてみようと思った。
- ・3色そろった朝ごはんを食べないと、3つの働きが動かないので、これからは3色そろった朝ごはんを食べていきたい。
- ・朝ごはんの工夫などを参考にして、宮っ子オリジナル朝食コンクールで野菜炒めを作るのをがんばりたい。

ごはんの位置は、右かな？左かな？



どんな食材を加えたら、栄養バランスがいいかな…

保護者の皆様、コメントやアドバイスのご協力ありがとうございました。